

ひだまり



～元気 本気 勇気 みんなでつくる 軽部小学校～

赤磐市立軽部小学校
保健室 No. 5
令和3年度 7月号

暑い夏が近づいています。そして今年も、ずっとマスクをつけています。こんなときに気をつけてほしいのが、**熱中症**です！感染予防と熱中症予防、両方を頑張るのは難しいですが、どちらも大切な命を守るためです。気をつけて過ごしましょう。

7月の保健目標

夏の健康に気をつけよう。



熱中症とは…

体の中に熱がこもって、体に様々な症状が起こることで。



熱中症になると…

めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おうと、頭痛、体温上昇、けいれん、手足のしびれ、血圧低下、意識障害などが起こります。

どんな時に熱中症になりやすい？

環境

- 気温が高い
- じめじめしている
- 風がない



からだ

- 体力がない
- 体調が悪い
- すいみん不足
- 暑さになれていない



行動

- 長い時間の外での運動
- 休けいをしていない
- 水分をとっていない

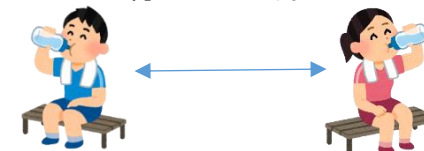


熱中症予防×コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

1. マスクをはずしましょう

人と十分な距離(2メートル以上)がある場合には、マスクを外しましょう。

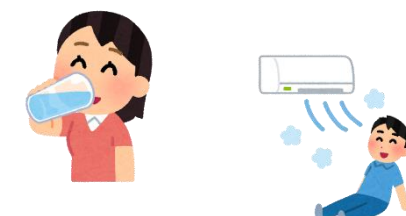


2. 暑さをさけましょう

すずしい服や帽子を身に付け、少しでも体調が悪くなったらすずしい場所へ。

3. こまめに水分補給しましょう

のどがかわく前に水分補給しましょう。



4. こまめに換気をしましょう(エアコン使用中も)

しっかりと換気をしつつ、エアコンの温度をこまめに調整しましょう



5. ふだんから体調管理をしましょう

ふだんから体温測定、健康チェック、暑さに負けない体づくりをしましょう

参考：環境省 厚生労働省「令和3年度の熱中症予防行動（リーフレット）」

(保護者の方へ)「けんこうのきろく」を配布しました！！

1学期の健康診断が終わりましたので、「けんこうのきろく」を配付しています。検査によっては異常がなければ結果を通知していないものもありますので、「けんこうのきろく」でご確認ください。なお、延期されている、耳鼻科検診は9月6日(月)、眼科検診は9月17日(金) に実施予定です。

★表紙の保護者印の各学年の1学期の欄に押印をお願いします。

★7月16日(金)までに連絡用封筒に入れて、学校に持たせてください。